



•综合医学•

我军军事体育训练改革研究

杨 涛

(陆军步兵学院 江西省南昌市 330100)

摘要:军事体育训练可以有效的提升我军官兵的身体素质,有利于官兵培育艰苦训练的意志,加强其战斗作风,同时促进官兵与武器装备有机结合,进而增强其战斗意识和能力。当前,世界上的军事强国都比较注重士兵的体能训练,其训练趋于科学化、合理化和实战化,能够有效的提升士兵综合素质。所以,军事训练的重要性不言而喻,我军要积极的对军事体育训练进行改革,找出其中存在的问题,坚持实战牵引、坚持创新驱动,最终形成适合我军军队发展需求的,符合我军官兵训练特色的、符合现代战争发展特点的,可以提升我军战斗力的军事体育训练体系。

关键词:军事体育训练;改革;分析

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 06-286-02

引言

根据我军新时期发展需要,为实现全面改革强军战略,走中国特色强军之路,根据《军事体育训练改革发展纲要(2015—2020年)》的指导要求,我军军事体育训练发展着重要变化,对新时期军队体育训练的任务和目标进行了重新定义,改革了训练内容和方法,提升了广大官兵参加军事体育训练积极性。军事体育训练改革,符合现代发展对军队的需求,让我军官兵体能素质和战斗意识接近或达到世界军事强国的水平。

一、军事体育训练改革的意义

(一)当前军队建设的需要

在当前,世界发展不稳定性问题日益突出,由于我国地缘战略环境情况日益复杂,边境问题、南海争端等事件,让我国面对的安全问题越来越多,这给我国的战略安全带来了很大的影响。面对国家安全形势的变化,军队要做好时刻打仗的准备,加强其军事体育训练。由于当前战争形态的变化,战争形式已经迈向信息化,其作战节奏速度快、战争程度惨烈、作战空间广阔,其爆发时间具有突然性,这些因素的存在,都对部队官兵的身体素质和心理素质提出更高的要求。针对这种情况,原有的军事体育训练方式已经难以满足部队发展的需求,部队要持续深化军事体育训练改革,加强官兵的综合素质,只有针对当前战争需要,制定合适的军事体育训练方法,才能让官兵敢于打仗、能打硬仗、打胜仗。

(二)为军事训练实战化奠定基础

党的十八大以来,习主席对我军军事训练实战化一直保持着高度重视,要求军队要能有打胜仗、打硬仗的能力。同时习主席还提出了提高军事训练实战化水平的重要指示,要求军队面对新时期的发展,军队要将军事训练实战化,一切都已坚持战斗力为标准。针对军事训练实战化的要求,军事体育训练作为军事训练的基础保证,可以提升官兵的基础体能训练和相关技能训练,让官兵可以拥有良好的身体素质和技能,为其在实战化军事训练中打下坚实的基础。

(三)提升官兵体质水平

目前我军官兵的体质水平并不是很理想,在力量、速度、耐力、灵敏等身体素质方面并不乐观,且适应高寒、高温、缺氧、潮湿等特殊作战环境的能力还有待提高,骨膜炎、劳损等训练伤病问题频发。这都与我国军事体育训练内容制定的不科学有关,不能针对我军官兵的身体素质、部队兵种、作战环境等制定合适的训练计划。通过合理的、科学的、贴近实战需要的军事体育训练,规范训练器械和场地,才能更好的提升我军官兵的体制水平。

二、军事体育训练改革的认知

(一)要充分认清军事体育训练改革的核心

军事训练的本质便是为了提升军队战斗力,提升其作战能力。为

了使军事体育训练满足战争发展需求,军事体育训练改革的核心便是要实用。我军以往的军事训练科目较为单一,训练内容和训练考评方式都较为程序化,其对官兵训练、培养的意义较低,无法满足当前战争环境复杂化的需求,部队作战方式由于训练内容单一,在真实战场上难以针对复杂的环境临机做出应变。而对军事体育训练的改革便要改变这一情况,让体育训练具有针对性,使官兵能够面对不同的作战环境和任务。要针对当前合成化部队的作战特点,分析和制定相应的体能训练计划,并且还要针对不同部队和不同兵种,提出相应的体能训练内容。

(二)要根据战斗需要制定贴和实战的训练

在军事体育训练改革中,要明确一切体能训练的身体准备,围绕作战环境和部队要求开展。在训练中要让官兵将力量、灵敏性与动作技能相结合,制定实战化训练环境,进而提高官兵在火力下移动、判断能力和应对威胁等实战体能,要着眼加强官兵的躯干力量,打牢四肢力量训练的基础。着眼推动体能训练和作战战术动作训练相结合。在传统的体能训练科目上增加作战技能训练,增设隐蔽侦察、定向越野、引导射击等战斗技能。要不断有针对性的加强官兵面对突发状况的适应能力,提升官兵的随机应变能力。

三、军事体育训练改革措施

(一)制定科学、完善的训练体系,

要想让军事体育训练的改革顺利、有效的进行下去,必须制定一个总的纲要,只有制定合理的纲要,才能引导军事体育训练体系顺利的建设下去,才能让各部队根据自身情况结合总的纲要要求,制定合适的训练方法。其次还要建立科学完善的军事体育训练保障体系,要根据各部队的训练需求,多样化的、多渠道的建立军事体育训练保障体系。部队要根据自身建设发展内容,向上级汇报或自筹建设。在训练器材和场地的应用上,要让部队军事体育训练的场地得到充分利用,要加强各部队的资源共享率,相关设施要对部队官兵进行开放,并宣传合理的训练方法,提倡官兵自我训练。

(二)训练内容要实用性与创新性并存

训练内容的制定要紧密的贴作战需求,注重实用性要求,同时还要在传统科目中进行创新,将实用性和创新性贯穿与整个军事体育训练当中。例如:一、军事体育训练要增添理论基础科目,通过理论课程要让官兵明白科学的训练方法对其有何意义,普及现代战争对士兵的要求,同时还要通过网络等手段,像官兵介绍外军先进的训练方式,通过这些理论知识的宣传,可以让官兵在日常训练中能够自我规范自己。二、增加体能训练的准备和整理活动,避免因身体“预热”不足而导致劳损等伤病的出现,进而降低训练中的伤病率。三、要增添多科目越野、野外求生、救助、攀登、泅渡等实用性较强的科目训

(下转第294页)



•综合医学•

观察组的患者满意度为 96%，对照组为 81%，观察组明显高于对照组，具统计学差异 ($P < 0.05$)。见表 3。

表 3 两组患者满意度比较 [n(%)]

组别	十分满意	一般满意	不满意	满意度
观察组 (n=48)	39 (81)	7 (15)	2 (4)	96%*
对照组 (n=48)	27 (56)	12 (25)	9 (19)	81%

注：与对照组比较，* $P < 0.05$

3 讨论

由于鼻内镜手术治疗慢性鼻窦炎后，鼻腔内需填塞纱布条止血，因此鼻炎内的分泌物会给患者带来不适，出现呼吸困难的情况，再加上患者对手术治疗缺乏信心，很容易产生负面情绪，影响康复，因此要达到手术效果，除了医生的手术能力外，手术围术期的护理也是确保手术成功的重要环节 [3]。在围手术期向患者讲解关于慢性鼻窦炎的相关知识及手术方法，可以让患者了解手术的优点，减少患者的疑虑，提高配合度。术中密切观察患者体征，有利于及时发现问题并处理，保证手术顺利进行。术后对患者可能出现的问题及早做出预防，

可降低感染、鼻腔出血、鼻腔粘连及眶周淤血等并发症的发生率。指导出院后的注意事项可促进患者尽早康复。围手术期护理可以根据患者的具体情况针对性的进行护理干预，可以提高患者的满意度，加快病情的康复。结合本次研究结果，采用围手术期护理的观察组在治疗效果、并发症发生率及患者满意度方面均优于常规护理的对照组。

综上，慢性鼻窦炎患者行鼻内镜手术治疗时采用围手术期护理，可有效提高治疗效果，降低并发症发生率，提升安全性及患者的满意度，值得推广应用。

参考文献：

- [1]党淑尽.鼻内窥镜手术治疗慢性鼻窦炎围术期护理体会[J].基层医学论坛, 2011,15(27): 792-793.
- [2]刘华, 付娟娟.围术期护理在慢性鼻窦炎鼻内镜手术治疗患者中的应用[J].中外医学研究, 2015,13(20): 88-89.
- [3]杨红芹.鼻内窥镜治疗鼻窦炎鼻息肉手术的护理[J].临床医学工程, 2011,18(9): 1418-1419.

(上接第 285 页)

首先第一个阶段为准备阶段，可以通过慢跑、热身操等方式，使基层官兵的肌肉、关节以及内脏器官等能够得到适当运动，为后续体能训练活动的深入开展奠定良好基础。第二个阶段中，则需要适当升级训练的难度，从简单到复杂，适当增加运动量与运动的难度。第三个阶段中则为放松活动阶段，使基层官兵能够在适宜的运动中保持各个器官功能的逐步改善，慢慢恢复到正常水平状态下，缓解基层官兵的训练疲劳。

3.4 加强卫生监督工作的力度

基层官兵卫生监督工作期间需要加强卫生监督工作管理制度，切实做好各项防护工作。在官兵系统训练开展前，卫生人员需要对参训人员实施健康评估，针对一些影响训练的伤病情及时向连主官提出合理建议。

在此基础上，需要对场地器械和防护用具定期进行卫生检查，检查训练场地是否符合要求、训练器材是否完好无损。

【结束语】

(上接第 286 页)

练，并根据作战需要再增添其他的实战性科目。四、要针对各兵种的军事任务和需要，针对高原、高温、潮湿等环境，制定相应的防寒、防晕等的环境适应科目，要组织跨战区训练，以此来满足现代战争复杂化对官兵身体素质的需求。五、增添篮球、羽毛球、排球等趣味体育项目，通过这些体育项目的娱乐性，让官兵能够更好的接受训练，提升其主动性，培养起良好的兴趣和习惯。

(三) 加强体制建设

要加强军事体育训练体制建设，规范其训练内容和考核评估，使其标准化。要不断完善军事体育训练管理方法，实时的对部队训练数据进行统计、分析和监控，让军事体育训练数据化管理。要加强相关管理人员的培训，建立一支拥有高素质的军事体育训练人才，促进训练制度的建设，同时对训练人员进行适当的培训，让其能够跟上时代发展的步伐，同时还要建立任职资格认证，开拓军事体育训练人才培养新方式。

基层官兵体能训练的方式、训练的理念，对基层官兵身体素质的发展能够产生重要影响，关系到社会和谐的发展与基层官兵管理的工作质量。基层官兵体能训练与管理过程中，需要注重训练伤防护的宣传指导，明确带兵骨干的责任担当，遵循科学施训的方法原则及加强卫生监督工作的力度等方式，降低基层官兵体能训练伤发生率，为基层官兵体能训练活动的有序开展奠定良好基础。

参考文献：

- [1]张可,李贺宾.平原驻防武警部队适应高原执勤任务的适应性体能训练研究[J].四川体育科学,2017,36(04):51-58.
- [2]李贺宾.适应性体能训练对平原驻防武警部队适应高原执勤任务的重要性研究[J].体育科技文献通报,2017,25(06):94-97.
- [3]沈军.浅谈基层消防部队官兵体能训练存在的问题及对策[J].消防界(电子版),2016(10):21+10.
- [4]孙尧,王雷.浅谈强军目标条件下武警支队体能训练改进的整思路[J].亚太教育,2015(07):275.

结语

军事体育训练是军事实战化的基本保证，所以对军事体育训练进行改革，对军队作战能力的提升有着很大的促进作用。面对新时期的发展要求，军事训练要持续深化改革，以创新为动力，完成实战化训练目标，要不断根据现实训练需要进行改革，提升官兵的体能素质，加强其作战意识，要有根据各部队的需要，有针对性的建设体育训练设施，加强体制建设和完善纲要，保证军事体育训练能够一直满足现代战争发展需求。

参考文献：

- [1]林建棣.军事体育训练改革与发展的新态势[J].军事体育学报,2015,34(02):26-29.
- [2]方光明.美俄军人体能训练对我军军事体育训练实战化改革的启示[J].军事体育学报,2017,36(02):86-87+122.
- [3]林建棣.加强军事体育训练条件建设的思考[J].军事体育学报,2016,35(01):1-3.